

行政書士弘前コスモス会 による無料相談会	
相続・遺言を中心とした相談会で す。なお、事前の予約は不要です。 ▽とき 3月12日（火）、午後1 時30分～3時30分 ▽ところ ヒロロ（駅前町）3階多 世代交流室 ☎弘前コスモス会（ふたば行政書士 事務所、二葉さん、☎ 88・8781）	
夜間・休日納税相談の ご利用を	
収納課では、日中や平日に納税相 談ができない人のために、夜間・休 日納税相談日を設けています。 ▽夜間納税相談 3月15日・18 日・19日・20日・22日の午後5 時～7時30分 ▽休日納税相談 3月17日・24 日の午前9時～午後4時 ☎収納課（市役所2階、☎ 40・ 7032、40・7033）	
セカンドライフセミナー	
～地域貢献編 市民後見人～ 将来的な人材不足が見込まれてい る「成年後見人」分野でのアクティ ブシニア（50歳以上の元気な中高 齢者）の活躍の仕方として、「市民 後見人」に関するセミナーを開催し ます。 ▽とき 3月20日（水） 午前10時～正午 ▽ところ 弘前愛成園（豊原1丁目） 体育館 ▽内容 成年後見人制度、市民後見 人の活躍談、ボランティア活動の案 内	
▽対象 50歳以上の人（50歳未 満で興味のある人は相談を） ▽参加料 無料 ☎愛成会事務局（縄巻さん、☎ 33・1182）	
求人説明会・ミニ面接会	
市内企業の人事担当者が、仕事内 容などを生の声でお伝えします。求 職中であれば、誰でも無料で参加で き、面接も可能です。 ▽とき 3月5日・11日の午後1 時30分～4時30分（受け付けは 午後1時～） ▽ところ ヒロロ（駅前町）3階多 世代交流室2 ▽定員 20人程度（ハローワーク に未登録の人も参加可） ▽参加企業数 3～5社（予定） ▽その他 雇用保険受給者は求職活 動実績の対象になるため、雇用保険 受給資格者証の持参を。参加企業は、 青森労働局または市ホームページで ご確認ください。UJI ターン求職者 を対象とした、スカイプ（インター ネットによるテレビ電話）での面談 ができます（事前の申し込みが必要）。 ☎I・M・S（弘前就労支援センター 内、駅前町、ヒロロ3階、☎ 55・ 5608）	
首都圏地元企業合同説明会	
首都圏在住のUJI ターン希望者 や今春・来春卒業予定の大学生等を 対象とした、地元企業合同説明会を 東京都内で開催します。市内企業へ 就職を考えている人への周知をお願 いします。 ▽とき 3月16日（土） 午後1時～4時30分 ▽ところ ひろさき移住サポートセ	

ンター東京事務所（東京都千代田区 有楽町、東京交通会館6階） ※参加企業など、詳しくは市ホーム ページをご覧ください。 ☎商工政策課（☎ 35・1135）／ ひろさき移住サポートセンター東 京事務所（☎ 東京 03・6256・ 0801）	自衛官募集
【幹部候補生（一般）大卒程度試験】 ▽受験資格 22歳以上26歳未満 の人、大卒（見込含む）で20歳以 上22歳未満の人、修士課程修了者 （見込含む）で28歳未満の人 ▽試験日 5月11日（飛行要員は 5月11日・12日） 【幹部候補生（一般）院卒者試験】 ▽受験資格 修士課程修了者等（見 込含む）で20歳以上28歳未満の人 ▽試験日 5月11日 【幹部候補生 歯科・薬剤科】 ▽受験資格 専門の大卒（見込含 む）で20歳以上30歳未満（薬剤 は20歳以上28歳未満）の人 ▽試験日 5月11日 【一般曹候補生（男子）】 ▽受験資格 18歳以上33歳未満 の人 ▽試験日 5月25日 【予備自衛官補（一般・技能）】 ▽受験資格 18歳以上34歳未満 （技能は国家免許を有する18歳以 上55歳未満）の人 ▽試験日 4月21日 ～共通事項～ ▽受付期間 3月1日～5月1日 （一般曹候補生は5月15日まで、 予備自衛官補は4月12日まで） ※詳しくは問い合わせを。 ☎自衛隊弘前地域事務所（☎ 27・ 3871）	

各種スポーツ・体操教室						
教室名	と き	ところ	内 容	対象・定員	参 加 料	問い合わせ・申込先
①美脚・美尻・ 骨盤ヨガ教室	3月4日～25日の毎 週月曜日、午後7時～ 8時	弘前B＆G海洋 センター（八幡 町1丁目）武道 館	ストレッチや脚、お 尻の引き締めにも効果 のあるヨガ	各日25人	1回500円	弘前B＆G海洋センタ ー（☎ 33・4545）
②ジュニアゴ ルフ教室	3月10日（日）、 午前10時～11時30分	岩木川市民ゴル フ場（清野袋2 丁目）管理棟	ゴルフの基本や、パ ターを使用したゲーム など	小学生＝4人	1,000円	岩木川市民ゴルフ場 （☎ 36・7855）
③春休みかけ っこ教室	3月28日・29日、4 月1日・3日・5日の ①午後0時30分～1 時50分、②午後2時 ～3時30分	河西体育センタ ー（石渡1丁目）	走る、跳ぶ等の全身 運動、用具を使用し たトレーニング	①小学校1～ 3年生＝20人 ②小学校4～ 6年生＝10 人	無料	3月15日（必着）ま でに、河西体育センタ ー（〒036・8316、 石渡1丁目19の1、 ☎ 38・3200）へ。 （※1）（※2）
④ヒロロ健康 サークル	4月2日～23日の 毎週火曜日、午前10 時30分～11時50分 （受け付けは午前10時 ～）	ヒロロ（駅前町） 3階健康ホール	あつぱる体操、あつ ぱるストレッチ、ゴ ムバンドトレーニング など	継続して参加 できる40歳 以上の市民＝ 30人	無料	3月15日（必着）ま でに、健康づくり推進 課（〒036・8711、 野田2丁目7の1、 ☎ 37・3750）へ。 （※1）（※2）
⑤ヒロロABC サークル	4月4日～6月27日 の毎週木曜日（5月2 日を除く）、午前10時 30分～11時50分（受 け付けは午前10時～）			継続して参加 できる40歳 以上の市民＝ 30人		
⑥リフレッシュ ☆ストレッチ 教室	4月3日～6月5日の 毎週水曜日（5月1日・ 8日・29日を除く）、 午後1時30分～2時 30分	金属町体育セン ター⑥集会室／ ⑦体育室	自宅でもできるスト レッチの紹介	市民＝12人	無料	3月15日（必着）ま でに、金属町体育セン ター（〒036・8245、 金属町1の9、 ☎ 87・2482）へ。 （※1）（※2）
⑦ソフトバレ ーボール体験 教室	4月5日～5月17日 の毎週金曜日（5月3 日を除く）、午前10時 ～正午		ボール慣れ、ルール 説明、ゲーム	市民＝12人		
⑧ストレッチ ボール教室	4月8日～6月17日 の毎週月曜日、午前10 時～11時	克雪トレーニング センター（豊 田2丁目）トレ ーニング室	ストレッチボールを 使ったエクササイズ など	市民＝8人	無料	3月15日（必着）ま でに、克雪トレーニング センター（〒036・ 8101、豊田2丁目3、 ☎ 27・3274）へ。 （※1） ※ヨガマットの持参 を。
⑨お腹スッキ リ！骨盤リセ ット体操教室	4月9日～6月18日 の毎週火曜日、①午前 10時～11時、②午 後1時30分～2時 30分		ストレッチボールを 使ったエクササイズ や、骨盤体操など	各コース＝ 12人		
⑩寝ながら骨 盤＆股関節体 操教室	4月10日～6月19 日の毎週水曜日、午前 10時～11時		呼吸法、各種体操な ど	市民＝12人		

（※1）…往復はがきに、住所・氏名（ふりがな）・年齢（生年月日）・電話番号・教室名（コース名）を記入の上、各申込先まで
申し込みを。家族や友人同士での参加ははがき1枚で応募可。応募多数の場合は抽選で決定。
（※2）…室内用シューズの持参を。
共通事項…飲み物・タオルなどを持参の上、運動のできる服装で参加を。各自傷害保険に加入を。詳しい持ち物等は各施設に確認を。